

## Faisons le bilan de la semaine ...



Voici que se termine la première semaine de notre formation  
« Libérer votre voix ».

Cette semaine était consacrée à poser les bases de notre  
expression, que l'on résume souvent par la posture.

La posture qui est à la fois notre construction physique dans  
l'action et l'image que nous offrons au regard d'autrui.

La posture qui en dit souvent plus long que les mots.

## Testez vos connaissances



Pour faire le bilan des acquis de cette première semaine, je te propose de répondre aux questions suivantes :

**En posture debout :**

1. Est-ce que tu ressens le contact de tes plantes de pieds avec le sol.

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 02 : l'Ancre)

2. Quand tu ouvres les bras sur le côté, est-ce que tu perçois le bout de tes doigts. C'est à dire la pulpe sous les ongles ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : Le Phare)

3. Si tu visualises le centre de ta poitrine (au milieu du sternum), est-ce que tu peux y sentir de l'énergie ou de la chaleur ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : Le Phare)

4. Dans la prise de parole en public, peux-tu m'expliquer à quoi s'applique l'expression « bon pied bon œil » ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 04 : L'Arc et la Flèche)

5. Si tu fais le geste d'offrir, mains ouvertes, est ce que tu sens le mouvement partir des pieds et s'accomplir, comme un courant qui passe dans les jambes, le bassin, les bras, les mains et jusqu'au bout des doigts ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 : Le cadeau)



## Au terme de la semaine ...

### Se sentir plus fort

Compte tenu de tes réponses tu sais maintenant quels sont tes points acquis et les points à revoir.  
Reviens alors sur le ou les exercices à améliorer.

A la fin de cette première semaine, tu devrais te sentir plus fort.  
C'est à dire plus ancré, plus solide donc plus confiant.

Sinon, il faut refaire et refaire encore jusqu'à atteindre ce sentiment de force intérieure, « indéboulonnable »...  
Que tu emmèneras dans chacun des gestes de ta vie.  
Dans ton expression naturelle et quotidienne.

Car il n'y a pas la voix d'un côté et la personnalité de l'autre.

**Ta force est dans l'unité du tout.**

**Assumé.**

# A suivre

*Quelques conseils pour progresser*

👉 N'oublies pas de jeter un petit coup d'oeil  
au préambule sur les conseils de la semaine pour mieux  
cerner ton type de caractère et avoir les meilleurs conseils !



## Mes conseils de la semaine

Je te recommande de pratiquer les 2 exercices indiqués avec constance.

Tous les jours au minimum 5 mn. Pendant 20 jours. Et plus si possible.

N'oublie pas de t'enregistrer et de réécouter.

Y compris les exercices où tu peux te trouver l'air « idiot »...

C'est normal quand on s'exerce.

Il n'y a pas de ridicule dans le travail.

## Cette première semaine met en jeu l'expression :

- Sur le plan physique (posture)
- Sur le plan comportemental (non dit).

Notre expression orale n'est pas faite que de sons et d'articulations.

Il s'y glisse beaucoup de choses de notre éducation, nos interdits, nos peurs et de notre histoire personnelle.

Tout cela se répercute sur chacun de nos gestes et dans toutes nos paroles.



Voici mes conseils dans le cadre des **trois types de caractères** établis au départ (cf. préambule) :

### Timide

Je t'engage à renforcer tes appuis. L'ancrage au sol et le regard.  
Pour bien appuyer ce que tu as à dire, comme on enfonce un clou.

Pour cela je te recommande :

- ☛ *La marche des géants*
- ☛ *L'arc et la flèche*

### Pressé

Je te recommande les exercices qui structurent. Ils t'aideront à organiser ta parole.  
En partant des bases du corps. En lien avec le geste et la respiration.

Pour cela je te recommande :

- ☛ *Le phare*
- ☛ *Les cinq gestes*

### Atone

Tu as besoin de mobiliser tes forces intérieures pour extérioriser ton expression.

Pour cela je te recommande :

- ☛ *La marche des géants (en accentuant les sons à l'attaque du sol)*
- ☛ *L'élan d'expression : le cadeau*